

Procrastinación y rendimiento académico en el estudiantado de dos carreras universitarias en las áreas de Letras y Educación de la Universidad Nacional, Costa Rica

Procrastination and academic performance in students of two university careers in the fields of Literature and Education of the Universidad Nacional, Costa Rica

RUIZ-CHAVES, Warner¹

Resumen

El estudio analizó la relación entre procrastinación y rendimiento académico en estudiantes de Letras y Educación en la Universidad Nacional de Costa Rica. Mediante el PASS, se identificaron actividades procrastinadas, como lecturas y tareas no evaluativas, influenciadas por estrés, expectativas y desorganización. Aunque ambos grupos mostraron alto rendimiento académico, la procrastinación impactó negativamente las actividades sumativas, generando mayor ansiedad y estrés. Se recomienda implementar estrategias pedagógicas para mejorar la autorregulación, gestión del tiempo y reducir el estrés académico.

Palabras clave: procrastinación académica, rendimiento académico, educación superior, autorregulación

Abstract

The study analyzed the relationship between procrastination and academic performance in Literature and Education students at the National University of Costa Rica. Using the PASS, procrastinated activities such as readings and non-evaluative tasks were identified, influenced by stress, expectations, and disorganization. Although both groups showed high academic performance, procrastination negatively impacted summative activities, increasing anxiety and stress levels. It is recommended to implement pedagogical strategies to enhance self-regulation, time management, and reduce academic stress.

Key words: academic procrastination, academic performance, higher education, self-regulation

1. Introducción

El estudio de la procrastinación, en contextos educativos, ha cobrado importancia en los últimos años en la investigación científica en virtud de las implicaciones que esta situación tiene en el comportamiento y el bienestar de las personas, además, la incidencia que pudiese tener en el proceso de aprendizaje (Araya-Castillo *et al.*, 2023; Alegre Bravo *et al.*, 2022; Manchado Porras y Hervías Ortega, 2021; Martín-Antón *et al.*, 2022; Nogueira y Alcaide Risotto, 2023; Pichen-Fernández *et al.*, 2022; Garzón-Umerenkova *et al.*, 2022). De acuerdo con Steel (2007), esta conducta afecta ampliamente a la población sin considerar edades, culturas, estratos

¹ Académico, Universidad Nacional, Costa Rica. warner.ruiz.chaves@una.cr ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7875-8925>

sociales o profesiones, de ahí que se hace necesaria su comprensión para abordar los desafíos de productividad y salud mental en la sociedad contemporánea.

Este comportamiento, que en muchos casos no se le brinda la importancia adecuada, ha demostrado tener consecuencias significativas en la eficiencia, la autoestima y la salud mental de quienes lo practican de manera constante (Infante Borinaga *et al.*, 2019), de ahí que en un mundo cada vez más orientado hacia la eficiencia y la optimización del tiempo, abordar la procrastinación desde una perspectiva científica es esencial para mejorar la calidad de vida y la productividad de las poblaciones afectadas. En los contextos educativos universitarios esta situación no es diferente, estudios como los de Rodríguez y Clariana (2017) y Araya-Castillo *et al.* (2023) demuestran que la procrastinación aumenta conforme el estudiantado avanza en su formación, pero también tiene influencia en el rendimiento académico de las personas estudiantes, además, incide en la ansiedad que estos presentan a la hora de realizar actividades pedagógicas, la percepción de autoeficacia en su desempeño estudiantil y el autocontrol de las actividades diarias.

Por lo expresado, interesó plantear como objetivo general de esta investigación el análisis de la relación que existe entre la procrastinación y el rendimiento académico en el estudiantado de dos carreras universitarias en las áreas de Letras y Educación de la Universidad Nacional, Costa Rica, además, como objetivos específicos, la identificación de las actividades académicas en las cuales procrastina el estudiantado, así como el reconocimiento de las motivaciones para procrastinar y por último, la determinación de la correlación entre la procrastinación y el rendimiento académico presente en el estudiantado.

Desde la perspectiva conceptual, en la procrastinación existe un debate recuperado por Araya-Castillo *et al.*, (2023) si es una acción que la persona pospone, o una negativa a realizar una tarea impuesta o bien, si es una omisión involuntaria de la persona, o inclusive Kandemir (2014), lo propone como un estilo de vida; en todo caso, para efectos de este manuscrito, se asume la definición propuesta por Steel y Ferrari (2013) entendida como carencia en los procesos de autorregulación de la persona, situación que incide en un retraso voluntario de las actividades que debe realizar en determinado contexto; desde la perspectiva educativa, la procrastinación puede definirse como “una conducta que consiste en posponer siempre o casi siempre el inicio o la finalización de las tareas académicas, o en experimentar siempre o casi siempre niveles problemáticos de ansiedad asociados a dicho aplazamiento” (Araya-Castillo *et al.*, 2023, p. 2). Por su lado, para Manchado Porras y Hervías Ortega (2021) el procrastinar refiere “a la demora o el retraso de responsabilidades personales que tienen plazos temporales preestablecidos, a pesar de ser consciente de la importancia de esas responsabilidades y de las repercusiones negativas de retrasarlas” (p. 243).

Por su lado, Martín-Antón *et al.*, (2022) señalan que en el ámbito educativo, el procrastinar refiere al “retraso voluntario pero irracional de tareas o acciones respecto a lo previsto, por lo que implica un patrón cognitivo y conductual que durante todo el proceso puede provocar sentimientos de ansiedad, inquietud, agotamiento, e incluso depresión y sentimientos negativos” (p. 67); desde esta perspectiva nótese que de las definiciones antes expuestas se evidencia que la procrastinación en el estudiantado pasa, necesariamente, porque las personas reconozcan que de manera voluntaria postergan actividades didácticas de los cursos en los que son parte y que, a sabiendas que dicha postergación les puede generar consecuencia adversas, la siguen practicando; en este sentido, investigaciones han propuesto algunas causas, como por ejemplo, el miedo al fracaso, las dificultades en la gestión del tiempo, la oposición a la tarea, la inseguridad propia del estudiantado, entre otros (Abdi Zarrin *et al.*, 2020; Garzón-Umerenkova y Gil Flores, 2017; Visser *et al.*, 2018).

En cuanto a la vinculación con el rendimiento académico, existen estudios de Steel (2007), Rozental y Calbring (2014) y Garzón-Umerenkova y Gil Flores (2017) quienes encontraron que no existe un vínculo entre ambos constructos, sino que dicha relación es negativa, pues entre más procrastine un estudiante, menor rendimiento

académico presenta; en este sentido, el estudiantado con menor tendencia a procrastinar no solo tiene mejor rendimiento sino que logra finalizar sus estudios en el tiempo esperado, no obstante, señalan que es un fenómeno que debe estudiarse con cuidado en virtud de que intervienen una serie de factores conexos que deben ser estudiados para darle una atención integral a la situación. Garzón-Umerenkova y Gil Flores (2017) proponen un modelo de procrastinación académica basado en Schraw *et al.*, (2007) que involucra la comprensión del fenómeno desde los antecedentes, el contexto – condiciones, las estrategias de afrontamiento y las consecuencias que ello genera en el estudiantado.

A nivel de antecedentes para el estudio, Ramón García *et al.*, (2021) realizaron un estudio con estudiantes universitarios de 21 países sobre la relación entre la procrastinación, el uso de dispositivos móviles y el rendimiento académico, al respecto, como resultado de la encuesta aplicada, proponen un “índice de procrastinación normalizado (IPN)” que fue validado con estudiantado español encontrando que aunque hay altos niveles de IPN junto a un uso excesivo de dispositivos móviles, el rendimiento académico del estudiante muestral, no era bajo. Manchado Porras y Hervías Ortega (2021), también en el contexto español, investigan la relación entre procrastinación, ansiedad antes exámenes y rendimiento académico, encontrando que si existe una relación negativa entre los tres constructos, pues entre más procrastinación y ansiedad exista, mejor es el rendimiento, por ello invitan a “los servicios universitarios de atención psicológica a que se apliquen programas de intervención específicos para aumentar los niveles de eficacia y eficiencia en su labor asistencial” (p. 243). En Perú, Burgos-Torre y Salas-Blas (2020) estudiaron la autoeficiencia académica desde la procrastinación en estudiantes universitarios hallando que el estudiantado que cursó los años intermedios de sus carreras tiene mayores niveles de procrastinación, además, que las mujeres tienen menos a procrastinar que los hombres.

Codina *et al.*, (2020) estudiaron los estilos de enseñanza y las habilidades del estudiantado universitario en Barcelona, España y su relación con la procrastinación, de este proceso evidenciaron que si el profesorado ejerce un estilo de enseñanza que apoye y fomente la autonomía, hay un mayor desarrollo de habilidades en el estudiantado y menor rango de procrastinación; por el contrario, un estilo de enseñanza más controlado y centrado en la persona docente, se asoció de manera positiva con la procrastinación, en ese sentido, concluye el estudio que la forma en que el profesorado ejerce la mediación pedagógica tiene una incidencia en el fenómeno de la procrastinación. Kurtovic *et al.*, (2019) se propusieron “examinar la relación entre rendimiento académico, autoeficacia, perfeccionismo y procrastinación en los estudiantes universitarios, y para examinar si la procrastinación puede ser predicha de acuerdo con las variables del logro académico, la autoeficacia y el perfeccionismo” (p. 2) en el contexto croata, al respecto, concluyeron que hay una relación positiva entre el perfeccionismo y la procrastinación, mientras que es negativa con los restantes constructos. Por su lado, Cordovéz Ángel *et al.*, (2023) analizaron en Chile la relación entre la procrastinación y el bienestar de estudiantes universitarios, encontrando que existe una correlación negativa y significativa entre ambos constructos, es decir, que a medida que hay procrastinación académica, el bienestar psicológico tiende a disminuir. Mejía *et al.*, (2023) realizaron un estudio con estudiantes universitarios de 10 países de Latinoamérica, entre ellos Costa Rica, sobre los factores asociados a la procrastinación académica, teniendo como principales hallazgos que, en términos generales, el estudiantado presenta diversos niveles de procrastinación, siendo significativamente alto la de los países centroamericanos y en particular, de algunas carreras concretas como Química, Humanidades y Enfermería.

De acuerdo con lo expuesto en párrafos anteriores, en el ámbito académico universitario se mantiene el interés por el estudio de la procrastinación esto por cuanto en este nivel, las personas estudiantes enfrentan desafíos académicos, sociales y emocionales únicos que pueden exacerbar o inducir conductas procrastinadoras. La procrastinación en este contexto no solo puede comprometer la calidad del aprendizaje y la adquisición de competencias, sino que también puede conllevar repercusiones como en el rendimiento académico.

2. Metodología

El proceso investigativo es de carácter cuantitativo, bajo un diseño no experimental transeccional con un alcance descriptivo; lo anterior por cuanto interesa valorar la relación entre la procrastinación y el rendimiento académico del estudiantado de dos carreras de una universidad pública costarricense, es transeccional porque se recolectan los datos en un momento específico para describir las variables; se considera descriptivo por cuanto específica propiedades concretas de uno de los constructos para poder verificar perfiles y establecer relaciones, de modo que se describa y caracterice y, es no experimental pues no hay manipulación de variables.

En relación con la técnica para el proceso se utiliza la encuesta, dado que permite “medir y analizar las actitudes, valores, creencias y comportamientos de las personas en relación con diversos temas y cuestiones” (Alaminos-Fernández, 2023, p. 7), para el caso particular, la procrastinación en la población de estudio; a nivel instrumental, se seleccionó la *Procastination Assesment Scale Student* (PASS) propuesta por Solomon y Rothblum (1984), adaptada y validada para el contexto de lengua castellana por Garzón-Umerenkova y Gil Flores (2017) con valores de Alfa de Cronbach de 0,71 a 0,82 y con evidencia de validez discriminante en función del tiempo. La prueba se compone de dos secciones relacionadas con la frecuencia de procrastinación en actividades académicas. (“presentar un trabajo final, estudiar para un examen, llevar al día las lecturas, trámites administrativos, participar en reuniones y desarrollar tareas en general” [Garzón-Umerenkova y Gil-Flores, 2019, p. 520]) y una segunda sobre explicaciones conductuales y cognitivas para procrastinar (“posponer la elaboración de un trabajo final con 26 posibles razones” [Garzón-Umerenkova y Gil-Flores, 2019, p. 520]). Para efectos del contexto participante de este estudio, se sometió a un pilotaje durante el segundo semestre 2023, donde se evidenció una comprensión de los ítems tal cual se encuentran en el instrumento original, a excepción de dos vocablos que fueron ajustados, además, se determinó el tiempo promedio para respuesta y se confirmaron los valores de alfa de Cronbach de la versión de Garzón-Umerenkova y Gil Flores (2017).

La aplicación final fue mediante la herramienta LimeSurvey® en su versión paga, suministrada por la Universidad Nacional, este instrumento fue remitido a las cuentas de correo electrónico oficial del estudiantado. La población participante fueron las personas estudiantes de una carrera de Bibliotecología (Letras) y de Orientación (Educación) de una universidad pública costarricense, aproximadamente 262 personas matriculadas en el nivel de Bachillerato de ambas carreras en el momento de realización del estudio (primer semestre del 2024), específicamente, de segundo, tercero y cuarto nivel de carrera. En cuanto al muestreo, se realizó uno aleatorio simple con un nivel de confianza del 95% y un margen de error de 6%, resultando en la participación de 133 personas estudiantes. De los cuales el 49% correspondió al estudiantado de área de Letras y el 51% del área de Educación. A su vez, el 66% se identifica con el género femenino, el 30% con el masculino y el 4% como no binario. El procesamiento de los datos se realizó mediante el software SPSS® versión 29. El análisis realizado para la primera parte del instrumento es de carácter descriptivo con ambas poblaciones y se presentan las diferencias cuando estas son notorias. Para la segunda parte del instrumento, se realiza un análisis multivariante; iniciando con una prueba de Kaiser-Meyer-Olkin para corroborar la fiabilidad del análisis factorial con el fin de verificar la correspondencia dada por Garzón-Umerenkova y Gil-Flores (2019); esta prueba arrojó un valor de 0.879 lo que indica que las variables tienen correlaciones suficientes para proceder con un análisis factorial; además, una prueba de esfericidad de Barlett, señalando que el valor de chi-cuadrado es significativo ($p < 0.001$), lo que significa que se rechaza la hipótesis nula de que la matriz de correlación es una matriz de identidad, por lo tanto existen correlaciones significativas entre las variables, haciendo que los datos sean adecuados para el análisis factorial. Una vez realizadas esta prueba, se presenta en la tabla 1 el análisis factorial, similar a lo planteado por Garzón-Umerenkova y Gil-Flores (2019) con cinco factores que explicaron el 54% de la varianza; no obstante, los resultados que se presentan actualmente determinan también cinco factores pero explican el 71% de la varianza.

Tabla 1
Ítems y cargas factoriales sobre
motivos para procrastinar

Ítems	1	2	3	4	5
Me sentía desbordado por la tarea	,791	,154	,092	,088	,185
No me gusta escribir trabajos extensos	,745	,258	-,014	,235	,158
Pienso que cuesta demasiado tiempo escribir un trabajo de final de curso	,673	,279	,200	,209	,303
No tenía bastante energía para empezar la tarea	,661	,093	,279	,074	,070
Hasta el último momento me dieron ganas de hacer esa tarea de último momento	,644	,250	-,073	,267	-,018
No tenía confianza en mí mismo para hacer un buen trabajo	,555	-,148	,467	,392	,128
Pensaba que no sabía lo suficiente para escribir el trabajo	,467	,085	,302	,337	,460
Mis amigos me presionaron para hacer otras cosas	,156	,786	,065	,129	,069
Tenías muchas otras cosas que hacer	,200	,764	,041	,064	,317
Me gustó el reto de esperar hasta la fecha de entrega	,266	,732	-,009	,219	-,045
No me gustó que se pusieran plazos (fechas límites)	-,027	,732	,246	,207	,137
Sabía que mis compañeros tampoco habían empezado el trabajo	,301	,703	,157	-,324	,122
Me sentía demasiado perezoso para escribir un trabajo de final de curso	,501	,537	,265	,057	-,120
Me puse metas muy altas y me preocupaba no poder alcanzarlas	,049	,334	,790	,191	,046
Estaba preocupado de no alcanzar mis propias expectativas	,112	,058	,762	,156	,210
Estaba preocupado de que si recibía una buena calificación la gente esperaba mucho de mí en el futuro	,146	,216	,689	,269	,046
Estaba preocupado de recibir una mala calificación	,157	-,209	,569	,050	,548
Esperé a ver si la persona docente me ofrecía más información sobre el trabajo	,120	,282	,513	,401	,095
No podía elegir entre todos los posibles temas para hacer el trabajo	,203	,009	,299	,747	,144
Tenía problemas en pedir información a otros	,316	,300	,094	,680	,249
Cuando son trabajo en grupo, me preocupo de que si lo hago bien, mis compañeros me rechazaran	,225	,088	,345	,630	,104
Necesitaba pedir información a la persona docente pero no me sentía cómodo acercándome a el/ella	,201	,129	,196	,500	,450
No me gustó tener que hacer trabajos "mandados" por otros	,055	,303	,140	,440	,429
Estaba preocupado de que a la persona docente no le gustara su trabajo	,042	-,046	,357	-,032	,750
Espere hasta que un compañero hiciera el suyo para que me pudiera aconsejar	,129	,222	-,084	,197	,696
Tenía dificultad en saber qué incluir y qué no incluir en el trabajo	,272	,018	,005	,351	,648

Nota: La información de las cargas son suministradas por el análisis factorial dado por el programa SPSS versión 29

La primer carga factorial se refiere al "Estrés y agotamiento emocional" que evidencia el estudiantado al realizar tareas o trabajos académicos; la segunda carga se ha denominado "Influencia social y plazos", la cual agrupa variables que reflejan la influencia de la presión social del estudiantado y las actitudes hacia los plazos de entrega; la tercera carga factorial se puede llamar "Expectativas personales y académicas" la cual agrupa expectativas personales y la percepción del desempeño académico"; una cuarta carga se vincula con "Inseguridad y dificultades de comunicación" que contiene ítems sobre la inseguridad que siente el estudiantado sobre las calificaciones y las dificultades para pedir ayuda en las actividades que tiene pendiente"; la quinta carga se llama "Iniciativa y organización del trabajo" que incluye los últimos ítems sobre la falta de iniciativa para la organización y desarrollo de los trabajos que realiza el estudiantado. Es importante señalar que se optó por realizar un análisis factorial con ambos grupos estudiantiles dado que interesó valorar las dimensiones comunes entre ambas poblaciones, para ello, luego de tener el análisis general, se procedió a verificar si hay diferencias mediante un análisis factorial multigrupo encontrándose también cinco factores en cada grupo con pocas variaciones en la distribución de las cargas (principalmente en el estudiantado de Educación), lo que implica que hay percepciones

que coinciden para poder explicar los motivos de procrastinación, razón por la cual, se decide mantener la distribución factorial inicial, es decir, los dos grupos unificados.

Desde la perspectiva ética de la investigación, se aplicaron los principios de no maleficencia, beneficencia, justicia social, respeto por las personas y justicia, además, del consentimiento informado que se colocó en la primera página del instrumento. Además, las inserciones que realizan las personas informantes fueron anonimizadas bajo la denominación "PEst." que significa "Persona Estudiante" y se le agrega un número de consecutivo.

3. Resultados y discusión

Procrastinación en actividades académicas

En relación con la primera parte del instrumento, vinculado con la frecuencia de procrastinación en actividades académicas permite evidenciar que el estudiantado de ambas áreas del conocimiento procrastina cuando tiene actividades académicas formativa o cuando debe realizar lecturas para los cursos, en atención a los resultados de la tabla 2.

Tabla 2
Frecuencia de procrastinación
en actividades académicas

Actividad	Frecuencia en que realiza la actividad					
	Total		Estudiantado Educación		Estudiantado Letras	
	Pospone la actividad	Conciencia de que posponer la actividad le supone un problema	Pospone la actividad	Conciencia de que posponer la actividad le supone un problema	Pospone la actividad	Conciencia de que posponer la actividad le supone un problema
Realizar actividades académicas sumativas a lo largo del curso	28%	36%	31%	40%	24%	30%
Presentar exámenes o trabajos al final del curso	20%	39%	27%	46%	12%	32%
Realizar actividades académicas formativas o lecturas	47%	35%	52%	39%	41%	30%
Realizar trámites administrativos	8%	19%	8%	15%	8%	23%
Reuniones con docentes o pedir ayuda	17%	22%	15%	25%	18%	15%

Nota: Los datos incluyen solamente las opciones de respuesta "Siempre" y "Casi siempre" del instrumental aplicado.

De acuerdo con la tabla 2, en términos generales un 47% del estudiantado participante señala que procrastina cuando debe realizar actividades académicas de carácter formativo, esto es que no tiene un valor numérico o sumativo en la calificación del curso, aunado a la realización de las lecturas que implica todo proceso formativo; asimismo, un 35% de este mismo estudiantado tiene conciencia que al posponer las actividades académicas

formativas o las lecturas esto le supondrá algún problema. Una persona estudiante de Letras señala que procrastina porque en la carrera hay "muchas actividades extracurriculares sumando todos los cursos y me encuentro muy cansado y suelo priorizar sentirme bien. Hasta el final me impulso a cumplir con lo solicitado en los cursos" (PEst. 61).

Al respecto es importante señalar que para Barcia Cedeño *et al.*, (2023) las actividades evaluativas de carácter formativo son importantes para el estudiantado porque "proporcionan información oportuna sobre su progreso y rendimiento, lo que les permite identificar y abordar áreas de debilidad. Además, les ayuda a desarrollar habilidades metacognitivas y a tomar mayor responsabilidad de su propio aprendizaje" (p. 1472), de ahí que requiere un mayor trabajo por parte de la persona docente para desarrollar este tipo de actividades por cuanto generarían habitualidad en el estudiantado y quizás hubiese menos resistencia. No obstante, otro reto es que este tipo de actividades académicas deben ser interiorizadas por los equipos docentes pues es necesario una planificación oportuna para su implementación, pero también, lo formativo debe ser considerado como útil por este agente educativo (Chávez Mauricio *et al.*, 2021).

Ahora bien, cuando los datos se visualizan desde los ámbitos de conocimiento, es interesante notar que, aunque el 52% de las personas estudiantes de Educación reportaron procrastinación en actividades formativas, solo el 35% consideró que esto era un problema. Este contraste sugiere que los estudiantes podrían no estar completamente conscientes del impacto negativo de la procrastinación, lo que apunta a la necesidad de sensibilización sobre la autorregulación. Este dato sugiere que, a pesar de que estas actividades no son directamente evaluadas, los estudiantes perciben su impacto en el aprendizaje de manera limitada, lo cual refuerza la necesidad de replantear el valor pedagógico de estas tareas en los currículos educativos. Esto ya fue percibido por Díaz-Morales *et al.*, (2008) quienes proponían que la procrastinación se visualiza como una actividad del presente y menos como una orientación futura. En menor medida, pero esta percepción también se mantiene en el estudiantado del área de Letras.

Por su lado, en relación con las actividades académicas vinculadas con un carácter sumativo, es decir, que inciden de manera directa en la aprobación o no de un curso universitario por su carácter cuantitativo, nótese nuevamente cómo el estudiantado de Educación es quien evidencia mayor procrastinación, en el orden del 31%, pero contrario a las actividades formativas aquí si hay una conciencia de qué si se procrastina hay un problema (40%), por cuanto si no cumple con estas actividades sumativas, va a perder el curso; una persona estudiante señala "hago los trabajos por prioridad y empiezo por lo que tienen calificaciones más altas" (PEst. 45). Esto también coincide con el estudiantado de Letras con un 24% y un reconocimiento de que le genera un problema en un 30%. Ahora bien, un tema particular de estos resultados se refiere al tema de perspectiva temporal, pues si no cumple con las actividades en el presente tienen consecuencias inmediatas, mientras que como se evidenció esto no sucede con las actividades formativas, pues como no hay repercusiones inmediatas no se visualiza incidencia en ningún momento. Al respecto, Díaz-Morales (2019) señaló que la procrastinación "se relaciona preferentemente con la perspectiva temporal presente más que con la perspectiva temporal futura" (p. 54), una persona estudiante indica "me gusta trabajar bajo presión, saber que tengo los trabajos para ya, me hace funcionar" (PEst. 110).

Por último, es la actividad vinculada con "reuniones con docentes o pedir ayuda" la que, en segundo lugar, menor procrastinación tiene en un 17% de reconocimiento por parte del estudiantado, esto implica que las personas estudiantes reconocen que si deben reunirse con alguna persona docente poco suelen posponerlo, así como la solicitud de ayuda a estas mismas personas docente o bien a sus grupos pares estudiantiles. Este elemento resulta necesario mencionarlo porque aunque en estos resultados tiene poca frecuencia, como se verá en la figura 1, es una de las razones enunciadas para procrastinar.

Explicaciones conductuales y emocionales para procrastinar

Para la determinación y simplificación de los motivos para procrastinar, en atención al análisis factorial realizado, se identificaron 5 razones que se presentan en la figura 1.



Uno de los motivos para procrastinar es el estrés y el agotamiento emocional. Al respecto, en un estudio longitudinal Sirois (2023) encontró que la procrastinación está relacionada con niveles más altos de estrés, de modo que ante esta situación emocional, la respuesta de las personas es procrastinar pues es un mecanismo de regulación del estado de ánimo para evitar emociones negativas vinculadas con las tareas académicas que deben realizar. Esto se evidencia en algunas de las respuestas brindadas por el estudiantado cuando señalan "Si, tengo la tendencia a dejar los trabajos para último momento, siento que gran parte de esto es por desmotivación ya no siento ganas de hacer las actividades" (PEst. 111), "Si los suelo dejar para último momento más que nada por falta de motivación, no se me ocurre cómo empezar y TDAH" (PEst. 87), "Me siento cansada ya, ya no tengo la misma motivación del inicio de la carrera" (PEst. 59), "Si, siento que me da pereza o no tengo el ánimo para comenzar, o cuando lo estoy haciendo es muy fácil para mi distraerme con todo" (PEst. 74), "A veces, por falta de ánimos o así" (PEst. 6), "Si me considero una persona procrastinadora, pienso que mi mayor motivo es a falta de motivación, energía, ganas de realizar los trabajos" (PEst. 53) y "Más o menos, muchas veces es por falta de" (PEst. 13). Estos resultados llaman la atención a las personas responsables de los procesos formativos para ayudar al estudiantado a gestionar el estrés y mejorar sus habilidades de gestión de actividades académicas (Muliani *et al.*, 2020), esto por cuanto el estrés y agotamiento emocional contribuyen a otros problemas de salud o enfermedades físicas leves de ahí la necesidad de atender el fenómeno de la procrastinación (Sirois *et al.*, 2023).

La influencia social y los plazos constituyen otro motivo para procrastinar, pues afirma el estudiantado que "Sí, yo dejé los trabajos tanto formativos como sumativos de último, considero que puede ser porque me genera adrenalina el saber que ya tengo que entregar el trabajo en la fecha que dicen" (PEst. 66), "Si, soy bastante procrastinadora. Prefiero realizar cualquier otra actividad de disfrute personal con mi familia o amigos antes de afrontar las obligaciones académicas que no me generan ningún interés" (PEst. 42), " Bajo presión me enfoco más y puedo dedicar 5 horas para estar en un solo trabajo y no levantarme hasta terminarlo" (PEst. 18)", "Si, gasto mucho tiempo en ver el teléfono y las redes" (PEst. 102) y "Soy una persona muy social y estoy vinculadas con actividades de la Escuela, por lo que ando en carreras al final para hacer los trabajos, aunque siempre cumplo" (PEst. 46). Al respecto, se ha señalado la relación entre procrastinación y la influencia social tanto de

terceras personas como de redes sociales (Alblwi et al., 2019), esto ha llevado al desarrollo de posturas teóricas para el estudio del tema, por ejemplo, la teoría de la influencia social de Lim (2022) que propone la relación entre diversos factores y cómo estos ejercen influencia en la vida cotidiana de las personas. Nótese entonces cómo para el estudiantado de Letras y Educación el tema de estar al límite de entregas o sentir la presión de las amistades, entre otras razones señaladas en la tabla 1, tuvieron cargas factoriales significativas que permitieron constituirse como una justificación para el fenómeno en estudio.

Una tercera razón se ha denominado "expectativas personales y académicas" que incluye ítems sobre las metas y la preocupación por no alcanzarlas, sobre las propias expectativas para cumplir con la actividad, con la preocupación de obtener una buena calificación o la expectativa de la persona docente en relación con el trabajo del estudiante, acá se encontró que estudios previos proponen que hay una relación negativa entre la expectativa personal sobre eficiencia y perfeccionismo con la procrastinación, dado que el 75% del estudiantado de una universidad canadiense mostró un alto nivel de procrastinación debido al perfeccionismo académico, principalmente entre los estudiantes de 3º y 4º nivel de carrera (Subashkevych, 2023). Para el caso de la población participante, algunos informantes señalaron que "Me gustan que los trabajos estén bien hechos por eso los voy haciendo poco a poco. hasta el día límite" (PEst. 52), "Puede ser que me confío de mis capacidades, que son muy buenas, pero por supuesto que resulta más cansado, más desgastante dejarlo hasta el final" (PEst. 81), "Soy una persona que procrastina pero sé que soy muy responsable y siempre los entrego" (PEst. 122), "Muchas veces por [...] o por las expectativas que le pongo a mi propio trabajo" (PEst. 05), "Me considero muy responsable y perfeccionista, por ende necesito sacar los trabajos lo más pronto posible" (PEst. 63) y "Hago los trabajos por prioridad, pues creo que soy muy organizada con mis cosas, además los ordeno por las calificaciones más altas" (PEst. 22)". Pathak (2021) señala que los rasgos de la personalidad son factores que inciden en el éxito académico o en la procrastinación, encontrando que el neuroticismo y la extraversión son rasgos que tienen una relación positiva con la procrastinación, mientras que la responsabilidad y la amabilidad tienen una relación negativa con el fenómeno en estudio.

Por su lado, la "inseguridad y las dificultades de comunicación" se constituyen como una cuarta carga factorial que motiva a procrastinar en el estudiantado de Letras y Educación. Dentro de lo expresado por el estudiantado se tiene "Algunas veces sí, porque me he llegado a sentir cansada y preocupada de no hacer las cosas bien, entonces pospongo hacer trabajos porque tiendo a pensar cosas negativas de mí" (PEst. 20), "En ocasiones suelo dejar la realización de los trabajos hasta el final. Me cuesta concentrarme y confiar en mi capacidad" (PEst. 79), "Depende de cuánta cantidad de trabajos existentes haya en un curso, ya que un simple curso en ocasiones abarca casi la totalidad del tiempo y una no puede con tanto" (PEst. 105)", "El problema entra en que el trabajar en grupos es complicado porque hay personas que no son igual que uno con los tiempos de entrega, quizás quieren hacerlo con presión aunque pienso que eso es una excusa para no hacer las cosas a tiempo" (PEst. 106) y "Este semestre he sentido mucha frustración el trabajo en grupo que nos puso una profesora porque no toda la gente está comprometida con los trabajos como uno. Y muchas veces uno necesita ese apoyo de alguien más, es imposible hacer tantos trabajos uno solo" (PEst. 133). Es importante señalar que esta carga factorial rescató cinco ítems relacionados con la inseguridad en la elección de temas, la trabajo con otras personas estudiantes, la coordinación de los trabajos, la preocupación sobre la calidad del trabajo de otros y la percepción de necesidad de más información para hacer el trabajo. Además, es importante acotar lo propuesto por Putri y Sawitro (2020) quienes indican que la comunicación interpersonal entre el estudiantado o entre estos y el profesorado tiene una incidencia en la procrastinación, asimismo, Litvinova *et al.*, (2019) encontró que hay más altos niveles de procrastinación cuando las relaciones intra e interpersonales no son oportunas, aspectos que se evidencian en las cargas factoriales y en las explicaciones dadas por las personas informantes de Letras y Educación.

Por último, el motivo conductual para procrastinar es la "iniciativa y la organización del trabajo académico", al respecto, en otro estudio con población similar del área educativa, se encontró que la mayoría del estudiantado experimentaba altos niveles de procrastinación académica, pues factores como la gestión del tiempo y la iniciativa desempeñaban un papel crucial en su incidencia (Muyana, 2018), de este modo si la persona estudiante no tomaba la iniciativa para realizar la tarea académica ni la organizaba en el tiempo, resultaba en el fenómeno estudiado. Asimismo, en otros estudios se indica la relación positiva entre procrastinación y la organización del trabajo del estudiantado (Chevrenidi, 2016; Moonaghi y Beydokhti, 2017, Subashkevych, 2023) por cuanto si una persona estudiante no logra organizar la forma en que va a llevar a cabo la tarea académica, no empieza con ella y esta organización tiene que ver con la percepción de contar con información completa, la gestión del tiempo, la gestión de los materiales, el orden de las actividades, entre otros. Estos resultados también son visibles cuando en la aplicación del instrumento se le consultó al estudiantado participantes las razones de procrastinación, al respecto señalan que "Muchas veces por la mala organización del tiempo..." (PEst. 05), "Algunas veces , por falta de tiempo" (PEst. 06), "Si muchas veces me veo en la obligación de hacer otras actividades que están antes por no organizarlas" (PEst. 43), "Porque al ver tantos trabajos no se sabe por cual iniciar" (PEst. 44), "Sí. No sé por qué, creo no sé bien cómo hacerlos y prefiero esperar y esperar hasta que no quede de otra..." (PEst. 49)", "Creo que mayormente es porque sobre pienso en todo y no sé por dónde comenzar..." (PEst. 56), "Normalmente se debe a la falta de organización ya que trabajo y de concentración" (PEst. 92) y "Si, no administro bien mi tiempo" (P. 127). Nótese como el tema de organización, particularmente del tiempo es el mayoritario en las citas rescatadas, sobre el particular van Eerde (2015) propone no solo desarrollar procesos de educación continua para la gestión del tiempo, sino también el fortalecimiento de habilidades de autorregulación, "fuerza emocional" y apoyo de las instancias académicas vinculadas con la "vida estudiantil".

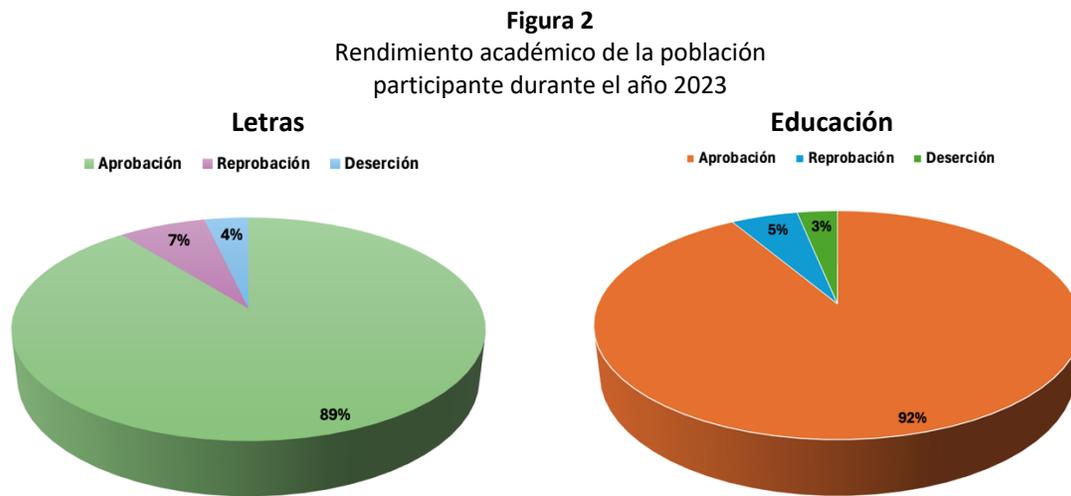
En suma, de acuerdo con lo presentado se puede señalar que los factores identificados en el análisis no solo indican la influencia del estrés y el agotamiento emocional, sino también la importancia de la presión social, las expectativas personales y académicas, y la organización del trabajo académico como motivos que manifiestan los estudiantes al enfrentarse a la procrastinación, asimismo, en las explicaciones que brindan parece que recurren a estrategias de evasión para evitar la incomodidad emocional y el malestar que generan las tareas académicas pendientes. Por tanto, es menester de las unidades académicas donde estudian las personas participantes el desarrollo de actividades que fortalezcan las habilidades de gestión del tiempo y la autorregulación emocional, con el fin de mitigar los efectos de la procrastinación en el rendimiento académico y el bienestar general del estudiantado.

Rendimiento académico y procrastinación

En relación con lo propuesto en el tercer objetivo específico del estudio, se debe indicar que por rendimiento académico se comprende ese indicador que evidencia el éxito o desempeño del estudiantado para la aprobación de un curso o asignatura; este éxito académico involucra una serie de factores internos y externos a la persona estudiante que inciden en los resultados obtenidos (Grasso Imig, 2020; Cárdenas *et al.*, 2020; Rodríguez Peralta, 2018). Para efectos de la institución de educación superior donde se realiza el estudio, este indicador solamente es recopilado de manera cuantitativa en tres áreas: la cantidad de estudiantes aprobados, la cantidad de estudiantes reprobados y la cantidad de estudiantes que desertan, de ahí que para efectos de este apartado solamente se trabaja con este insumo dado que es el oficial, no contemplándose los factores asociados señalados en los estudios citados.

En atención a la aclaración anterior, el Sistema de Estadísticas Estudiantiles de la Universidad Nacional de Costa Rica (EEUNA) reporta que el estudiantado de Letras participante de este estudio para el año 2023 obtuvo una

aprobación anual de un 89% de los cursos donde se encontraban matriculados, mientras que el estudiantado de Educación obtuvo una aprobación del 92% durante el mismo período, de acuerdo con los datos de la figura 2



Nota: Información tomada del Sistema de Estadísticas Estudiantiles de la Universidad Nacional de Costa Rica (EEUNA)

De acuerdo con los datos anteriores, lo manifestado en la tabla 2, así como las motivaciones de la figura 1 se puede señalar que se evidencia un rendimiento académico alto en ambos grupos de estudiantes, con una tasa de aprobación del 89% para los estudiantes de Letras y 92% para los de Educación (ver figura 2), sin embargo, al comparar estos resultados con los niveles de procrastinación reportados, se observan algunas diferencias significativas que afectan el rendimiento de ambos grupos. Por ejemplo, en el estudiantado de educación, cuando se coteja con los resultados de la tabla 2, se encuentra que estos tienen una mayor tendencia a procrastinar en las actividades formativas (52%) que son aquellas que tienen una intencionalidad de aprendizaje pero no sumativa, de modo que a pesar de que este tipo de actividades no afecta de manera inmediata las calificaciones, la procrastinación constante en estas tareas reduce el tiempo disponible para estudiar y prepararse para las evaluaciones que si son sumativas. Mientras que en el estudiantado de Letras también se evidenció que procrastinan en actividades formativas, aunque en menor proporción (41%). En este grupo, se observó que posponer actividades formativas les genera una sensación de bienestar a corto plazo, como lo indica un estudiante que afirmó priorizar su bienestar personal antes de completar las actividades académicas (PEst. 61). No obstante, esta procrastinación puede tener efectos acumulativos que afecten el rendimiento a largo plazo.

Por su lado, coinciden los altos porcentajes de aprobación con los bajos datos de procrastinación en actividades sumativas a lo largo del curso y en la entrega de trabajos finales o exámenes al final del curso, pues estos muestran que el estudiantado de Educación aún procrastina en un 31% de estas actividades, mientras que el 24% de los estudiantes de Letras también posterga la realización de este tipo de tareas (ver tabla 2). En este caso, el impacto es más notorio porque estas actividades tienen un efecto directo en la calificación del curso y de ahí la correlación señalada al inicio de este párrafo.

Así las cosas, aunque el estudiantado participante de las carreras de Letras y Educación de la Universidad Nacional manifestaron comportamientos de procrastinación de acuerdo con lo planteado por Steel (2007) y Garzón-Umerenkova y Gil Flores (2017), parece existir una relación negativa según los datos entre la dedicación

a las actividades académicas sumativas a lo largo del curso junto con la presentación de exámenes o trabajos al final del curso y el rendimiento, por cuanto los porcentajes de reconocimiento de procrastinación en estas actividades son bajos, aspecto que se refleja en un alto nivel de aprobación reportado en el sistema EEUNA, o bien, se puede indicar que existe una relación positiva entre procrastinación y rendimiento académico, pues en términos generales se evidencia que las personas estudiantes participantes del estudio tienen bajos niveles de reprobación y deserción, coincidentemente con bajos porcentajes en la percepción de procrastinación, de este modo la procrastinación en los grupos estudiados es particularmente común en actividades que no tienen un impacto inmediato en la calificación cuantitativa, como las actividades formativas o las lecturas asignadas, no obstante, es menester señalar que esta tendencia a posponer las tareas afecta negativamente su capacidad de aprender y a prepararse adecuadamente para evaluaciones sumativas, pues el proceso educativo debe visualizarse desde una perspectiva integral.

4. Conclusiones

De acuerdo con los objetivos planteados en este proceso investigativo, se buscó en primera instancia la identificación de las actividades académicas en las cuales procrastina el estudiantado según el instrumental diseñado por Solomon y Rothblum (1984), adaptado y validado al español por Garzón-Umerenkova y Gil Flores (2017); al respecto, se concluye que las actividades académicas de carácter formativo, como la realización de lecturas y las tareas sin calificación sumativa son las mayor preeminencia. En ambas carreras, las personas estudiantes tienden a posponer este tipo de actividades debido a la falta de "resultado inmediato" y a la percepción de que no afectan su rendimiento en general. Este hallazgo resalta la importancia de que las personas tomadoras de decisiones de las unidades académicas a las cuales se adscriben las carreras puedan abordar la procrastinación desde los primeros niveles de cursado, de modo que se genere una cultura de responsabilidad y compromiso, pero también que los equipos académicos brinden importancia a las actividades formativas como parte esencial de la mediación pedagógica que implementan, haciendo conciencia en el estudiantado que este tipo de actividades si tienen repercusión en el aprendizaje disciplinar a lo largo del tiempo. En particular, la procrastinación en los estudiantes de Educación podría estar relacionada con la carga emocional que implican las actividades formativas, tal como lo sugieren los estudios de Sirois (2023). El agotamiento emocional puede llevar a los estudiantes a postergar tareas que, aunque no impacten directamente su calificación, contribuyen significativamente a su aprendizaje integral.

Por su lado, en relación con el segundo objetivo se buscó el reconocimiento de las motivaciones para procrastinar, siguiendo también el instrumental diseñado por las personas autoras ya mencionadas, de acá se concluye que existen algunos factores que llevan a procrastinar al estudiantado de Letras y de Educación, estos son: el estrés, la influencia social, las expectativas personales y académicas, las dificultades de organización y la comunicación. De lo anterior se colige que el agotamiento emocional y la presión social se destacan como razones principales, esto implica que los ambientes educativos y el entorno social donde se desenvuelven estos grupos de estudiantes tienen un rol significativo en las decisiones por procrastinar, de ahí que estas motivaciones deben ser consideradas en la planificación de los procesos educativos, toda vez que el fenómeno de la procrastinación no solo es de resorte del estudiantado, sino, del equipo académico y de gestión de las respectivas carreras, en este sentido, tal como se presentó en los resultados, acciones vinculadas con la gestión del tiempo, hábitos y técnicas de estudio, trabajo en equipo, técnicas de autorregulación y gestión emocional son necesarias para ambos grupos.

En cuanto al último objetivo específico, se concluye que existe una relación negativa entre la procrastinación y el rendimiento académico en actividades académicas, en general. Los resultados demostraron que el alto rendimiento académico (89% en Letras y 92% en Educación) es muestra que de que el estudiantado logra cumplir

satisfactoriamente con las actividades académicas sumativas, a pesar de procrastinar en las formativas. Ahora bien, se debe indicar que aunque el estudiantado logró altos niveles de rendimiento académico, la procrastinación en actividades formativas puede tener efectos acumulativos, afectando el aprendizaje profundo y contribuyendo a niveles más altos de estrés en el largo plazo. Esto plantea la necesidad de reforzar el enfoque de las actividades formativas para garantizar un aprendizaje integral y evitar un estrés o malestar emocional al finalizar los ciclos académicos de cada curso.

Para finalizar es importante señalar que una de las limitaciones del proceso es que solamente incluye estudiantado del área de dos carreras del área de Letras y Educación por lo que los datos no son generalizables a otras áreas de estudio, ni a otras carreras dentro de las mismas áreas de estudio, pero si a la población total de dichas carreras; asimismo, el estudio se basa en datos autoinformados, lo que puede introducir sesgos en las respuestas de los estudiantes pues podrían no ser conscientes de su procrastinación o preferir no admitir ciertos comportamientos, además, que la recolección de datos fue en un momento específico, pero la procrastinación y su impacto en el rendimiento académico puede variar con el tiempo. Como recomendaciones finales, dado que la procrastinación en actividades formativas está directamente vinculada con la organización y la falta de motivación, se sugiere implementar estrategias pedagógicas que aumenten el sentido de relevancia de estas actividades, como la retroalimentación constante y la vinculación con evaluaciones sumativas. Además, estos resultados abren la puerta a futuras investigaciones sobre las diferencias de procrastinación entre disciplinas académicas. Sería interesante explorar si factores como la carga de trabajo o las expectativas de las personas docentes difieren entre Letras y Educación, lo que podría explicar los distintos niveles de procrastinación observados.

Referencias bibliográficas

- Abdi Zarrin, S., Gracia, E., & Paixão, M. P. (2020). Prediction of academic procrastination by fear of failure and self-regulation. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 20(3), 34 - 43. <http://dx.doi.org/10.12738/jestp.2020.3.003>
- Alaminos-Fernández, A. (2023). *Introducción a la investigación social mediante encuestas de opinión pública*. Universidad de Alicante. Obets Ciencia Abierta. Limencop.
- Alblwi, A., Stefanidis, A., Phalp, K., & Ali, R. (2019). Procrastination on Social Networks: Types and Triggers. *2019 6th International Conference on Behavioral, Economic and Socio-Cultural Computing (BESC)*, 1-7. <https://www.semanticscholar.org/paper/Procrastination-on-Social-Networks%3A-Types-and-Alblwi-Stefanidis/d1d14bdb5bdbdedcb6e8d95aea0e2f25fcea8f08>
- Alegre Bravo, A., Benavente Dongo, D. & Guevara Rabanal, D. (2022). Adaptación lingüística y validación de la Escala de Procrastinación Académica - versión reducida (APS-S). *Propósitos y Representaciones*, 10(3). <https://dx.doi.org/10.20511/pyr2022.v10n3.1708>
- Araya-Castillo, L., Burgos, M., González, P., Rivera, Y., Barrientos, N., Yáñez Jara, V., Ganga-Contreras, F., & Sáez, W. (2023). Procrastination in University Students: A Proposal of a Theoretical Model. *Behavioral sciences (Basel, Switzerland)*, 13(2), 128. <https://doi.org/10.3390/bs13020128>
- Barcia Cedeño, E. I., Loor Loor, J. S., Barcia Garófalo, A. R., & Mendoza Almeida, J. J. (2023). La evaluación formativa en la práctica pedagógica de la Educación Superior: Revisión Sistemática. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 1464-1476. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6289
- Burgos-Torre, K., & Salas-Blas, E. (2020). Procrastinación y Autoeficacia académica en estudiantes universitarios limeños. *Propósitos y Representaciones*, 8(3), e790. doi: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8n3.790>

- Cardenas, I. T., Villanueva, S. V., Avalos, E. E. V., & Díaz, E. C. (2020). Rendimiento académico: universo muy complejo para el quehacer pedagógico. *Revista de Investigación PAIDEIA En Ciencias Humanas y Educación*, 1(2), 53-64. <https://doi.org/10.17162/ripa.v1i2.1309>
- Chávez Mauricio, L. A., Peña Rojas, C. A., Gómez Torres, S. Y., y Huayta-Franco, Y. (2021). Evaluación formativa: un reto en la educación actual. *3C TIC. Cuadernos de desarrollo aplicados a las TIC*, 10(3), 41-63. <https://doi.org/10.17993/3ctic.2021.103.41-63>
- Chevrenidi, A. A. (2016). Research of correlation between the level of academic procrastination and features of students personal time management. *Vektor Nauki Tol Yattinskogo Gosudarstvennogo Universiteta Seriya Pedagogika I Psihologiya*, 4, 48-52. <https://doi.org/10.18323/2221-5662-2016-4-48-52>
- Codina, N., Castillo, I., Pestana, J. V., & Balaguer, I. (2020). Preventing Procrastination Behaviours: Teaching Styles and Competence in University Students. *Sustainability*, 12(6), 2448. <https://doi.org/10.3390/su12062448>
- Cordovez Angel, M., Ramírez Cortés, F., & Villafaña Codoceo, C. (2023). Relación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico en estudiantes de educación superior chilenos. *Wimb Lu*, 18(1), 83–100. <https://doi.org/10.15517/wl.v18i1.54653>
- Díaz-Morales, J. (2019). Procrastinación: Una Revisión de su Medida y sus Correlatos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - E Avaliação Psicológica*, 51(2). <https://doi.org/10.21865/ridep51.2.04>
- Díaz-Morales, J. F., Ferrari, J. R., & Cohen, J. (2008). Millon's personality styles related to procrastination: A dynamic view of the personality styles of chronic task delays. *Personality and Individual Differences*, 45, 554-558. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.06.018>
- Garzón-Umerenkova, A., de la Fuente, J. y Gil Flores, J. (2022). Relationship between Academic Procrastination, Well-Being, and Grades: the Mediational Role of Self-Regulation and Bad Habits. *Journal of Positive Psychology & Wellbeing*, 6(2), 1247-1262. <https://www.journalppw.com/index.php/jppw/article/view/10379>
- Garzón-Umerenkova, A., & Flores-Gil, J. (2016). El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria. *Revista Complutense de Educación*, 28(1), 307-324. https://doi.org/10.5209/rev_rced.2017.v28.n1.49682
- Grasso Imig, P (2020). Rendimiento académico: un recorrido conceptual que aproxima a una definición unificada para el ámbito superior / Academic performance: a conceptual journey that approximates a unified definition for the higher level. *Revista De Educacion*, 89-104.
- Infante Borinaga, G., Zuazagoitia Rey-Baltar, A., y Echeazarra Escuero, I. (2019). Un nuevo cuestionario para evaluar la procrastinación en la actividad físico-deportiva: PAFD. *Retos*, 36, 26–31. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.60515>
- Kandemir, M. (2014). The Predictors of Academic Procrastination: Responsibility, Attributional Styles Regarding Success / Failure, and Beliefs in Academic Self-Efficacy. *Education and Science*, 39(171), 99–114.
- Kurtovic, A. Vrdoljak, G., & Idzanovic, A. (2019). Predicting Procrastination: The Role of Academic Achievement, Self-efficacy and Perfectionism. *International Journal of Educational Psychology*. 8(1),1- 26. <https://doi.org/10.17583/ijep.2019.2993>

- Lim, W. (2022) Toward a Theory of Social Influence in the New Normal. *Activities, Adaptation & Aging*, 46(1). 1-8. <https://doi.org/10.1080/01924788.2022.2031165>
- Litvinova, A., Kokurin, A., Ekimova, V., Koteneva, A., & Pozdnyakov, V. (2019). Procrastination as a Threat to the Psychological Security of the Educational Environment. *Behavioral Sciences*, 10(1), 1. <https://doi.org/10.3390/bs10010001>
- Manchado Porras, M., & Hervías Ortega, F. (2021). Procrastinación, ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Interdisciplinaria Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 38(2), 243–258. <https://doi.org/10.16888/interd.2021.38.2.16>
- Martín-Antón, L. J., Aramayo-Ruiz, K. P., Rodríguez-Sáez, J. L., & Saiz-Manzanares, M. C. (2022). La procrastinación en la formación inicial del profesorado: el rol de las estrategias de aprendizaje y el rendimiento académico. *Educación XX1*, 25(2), 65-88. <https://doi.org/10.5944/educxx1.31553>
- Mejia, C. R., Chacón, J. I., Torres-Riveros, G. S., Wagner-Nitsch, A. M., Loucel-Linares, S. M., Figueroa-Alfaro, E. G., Rojas-Gonzalez, L. D., Duque Sanchez, E., & Corrales-Reyes, I. E. (2023). Factores asociados a la procrastinación académica en estudiantes universitarios de diez países de Latinoamérica. *Revista Cubana de Investigaciones Biomedicas*, 42(1). <https://cris.continental.edu.pe/es/publications/factores-asociados-a-la-procrastinaci%C3%B3n-acad%C3%A9mica-en-estudiantes--2>
- Moonaghi, H. K., & Beydokhti, T. B. (2017). Academic procrastination and its characteristics: A Narrative Review. *Future Of Medical Education Journal*, 7(2), 43-50. <https://doi.org/10.22038/fmej.2017.9049>
- Muliani, R., Imam, H., & Dendiawan, E. (2020). Relationship between stress level and academic procrastination among new nursing students. *The Malaysian Journal Of Nursing*, 11(03), 63-67. <https://doi.org/10.31674/mjn.2020.v11i03.010>
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Nogueira, C., & Alcaide Risotto, M. (2023). Propiedades psicométricas de la Escala de Autoeficacia para el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Interdisciplinaria Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 40(2), 181–196. <https://doi.org/10.16888/interd.2023.40.2.11>
- Pichen-Fernandez, Juan Alberto, & Turpo Chaparro, Josue. (2022). Influencia del autoconcepto y autoeficacia académica sobre la procrastinación académica en universitarios peruanos. *Propósitos y Representaciones*, 10(1), e1361. de 2022. <https://dx.doi.org/10.20511/pyr2022.v10n1.1361>
- Putri, K. A., & Sawitri, D. R. (2020). The relationship between the effectiveness of interpersonal communication between students and teachers with academic procrastination in “X” public high school students. *Jurnal EMPATI*, 7(1), 165-174. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.20174>
- Rodríguez Peralta, D. (2018). Contribución de las competencias emocionales a mejorar la calidad del rendimiento académico. *Revista Científica de FAREM-Estelí*, 24, 27-39. <https://doi.org/10.5377/farem.v0i24.5550>
- Rodríguez, A., & Clariana, M. (2017). Procrastinación en Estudiantes Universitarios: su Relación con la Edad y el Curso Académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 45-60. <https://www.redalyc.org/pdf/804/80454273004.pdf>

- Rozental, A., & Carlbring, P. (2014). Understanding and treating procrastination: A review of a common self-regulatory failure. *Psychology, 5*(13), 1488–1502. <https://doi.org/10.4236/psych.2014.513160>
- Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2007). Doing the Things We Do: A Grounded Theory of Academic Procrastination. *Journal of Educational Psychology, 99*, 12-25. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0663.99.1.12>
- Sirois, F. M. (2023). Procrastination and Stress: A Conceptual Review of Why Context Matters. *International Journal Of Environmental Research And Public Health, 20*(6), 5031. <https://doi.org/10.3390/ijerph20065031>
- Sirois, F. M., Stride, C. B., & Pychyl, T. A. (2023). Procrastination and health: A longitudinal test of the roles of stress and health behaviours. *British Journal Of Health Psychology, 28*(3), 860-875. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12658>
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology, 31*(4), 503–509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin, 133*(1), 65-94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steel, P., & Ferrari, J. (2013). Sex, Education and procrastination: An epidemiological study of procrastinators' characteristics from a global sample. *European Journal of Personality, 27*(1), 51–58. <https://doi.org/10.1002/per.1851>
- Subashkevych, I. (2023). Study of the features of academic procrastination of youth students. *Socio-economic Relations in The Digital Society, 3*(49), 86-96. <https://doi.org/10.55643/ser.3.49.2023.511>
- Van Eerde, W. (2015). Time Management and Procrastination. En *Routledge eBooks* (pp. 328-349). <https://doi.org/10.4324/9780203105894-20>
- Visser, L., Korthagen, F. A. J., & Schoonenboom, J. (2018). Differences in Learning Characteristics Between Students With High, Average, and Low Levels of Academic Procrastination: Students' Views on Factors Influencing Their Learning. *Frontiers In Psychology, 9*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00808>



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons
Atribución-NoComercial 4.0 Internacional